

Testversuch gestartet



Horst Polomka war erstmals online in Aktion.

Onlineangebot: Aktiv und Achtsam im Wohnzimmer mit Horst Polomka

Langenhagen. Das neue Onlineangebot „Aktiv und Achtsam im Wohnzimmer“ vom Nachbarschaftsverein win wurde erfolgreich gestartet. Horst Polomka, Leitung des Kurses und Experte in sanften Bewegungsangeboten und Erwachsenenbildung, und Anna-Marie Eichhorn, Projektkoordinatorin „Gesund im Quartier“ bei win sind total begeistert, wie das erste Online-Treffen stattgefunden hat.

„Die Teilnehmerzahl darf auf jeden Fall steigen! Aber für den ersten „Testversuch“ war das eine tolle und lernreiche Aktion für die Teilnehmenden, aber auch für uns als Kursleitung. Und die ein oder anderen technischen Probleme kriegen wir auch noch in den Griff!“ berichtet Eichhorn.

Schwerpunkte des Onlineangebots sind unter anderem Achtsamkeit, Gesundheit und psychisches Wohlbefinden, Stärkung des Immunsystems und Stressreduktion. Die Bedürfnisse der Teilnehmenden stehen im Fokus! Und das geht auch von Zuhause aus!

Der Onlinekursus „Aktiv und Achtsam im Wohnzimmer“ findet jeden Dienstag in der Zeit von 9 bis 10 Uhr per „Zoom“ statt. Den Link für den Zugang des Angebots bekommen Interessierte telefonisch oder per Mail bei Anna-Marie Eichhorn, (0511) 12 26 17 13, eichhorn@win-e-v.de. Das Angebot findet im Rahmen des Projektes „Gesund im Quartier – Gesundheitsprävention für Seniorinnen und Senioren“ statt. Das Projekt wird von den gesetzlichen Krankenkassen in Niedersachsen gefördert und möchte einen Beitrag zu einer gesunden Lebensweise leisten.